

Итоги онлайн-марафона СТОП.Выгорание

19 ноября 2022 года прошел онлайн-марафон социального проекта для медицинских сотрудников СТОП. Выгорание (<https://stopvigoranie.ru/>). Это проект Высшей медицинской школы, цели которого направлены на содействие решению проблемы эмоционального выгорания медицинских сотрудников для поддержания устойчивого развития системы здравоохранения страны.

Сам марафон – это онлайн-передача, в которой команда проекта освещает проблему выгорания медицинских сотрудников, обсуждаются способы профилактики на личностном уровне и уровне организации.

В начале онлайн-марафона были оглашены результаты второго в рамках проекта СТОП.Выгорание исследования распространения синдрома эмоционального выгорания среди медицинских работников РФ, которое проходило с мая по сентябрь 2022 года. В своих исследованиях команда проекта опирается на определение синдрома, которое дает Всемирная организация здравоохранения в одиннадцатой версии международного классификатора болезней – «Эмоциональное выгорание – это синдром, концептуализируемый как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться»

В исследовании использовался «Опросник выгорания Маслач» (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. MBI), в адаптации Водопьяновой. Данный опросник на текущий момент является одним из самых распространенных и валидных способов оценки выгорания в международной практике. Также в анкете содержались дополнительные вопросы по самооценке уровня рабочего стресса и удовлетворенности условиями труда.

В исследовании приняло участие 5822 медицинских работника (в первом исследовании участников было 3005) из 80 регионов страны.

Выдержка из результатов исследования:

- ♦55,7% опрошенных имеют выраженные симптомы выгорания (опросник MBI)
- ♦53,4% респондентов оценили выше среднего уровень собственного эмоционального напряжения, связанного с работой
- ♦57,5% сотрудников считают, что их состояние можно описать как «эмоциональное выгорание»
- ♦40% опрошенных думали о смене профессии (уходе из медицины)

Среди сотрудников возрастной группы 26-30 лет выгорание проявлено ярче, 69% имеют выраженные симптомы

Выгоранию может способствовать превышение нормы рабочего времени, малое количество отдыха в течении рабочего дня

Чем выше неудовлетворенность сотрудника условиями труда, заработной платой, отношениями в кол-

лективе и с непосредственным руководителем, тем выше риск проявления выгорания

Чем выше сотрудник оценивает свои способности справляться со стрессом, тем меньше вероятность проявления у него симптомов выгорания

Синдром эмоционального выгорания негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии медицинского сотрудника, провоцирует профессиональный кризис, а поскольку стресс – является главной причиной выгорания, то синдром сопровождается и всеми проблемами, связанными с хроническим стрессом. Поэтому каждому медицинскому сотруднику важно задуматься о поддержании своей стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности. Однако, масштаб проблемы и влияние организационных факторов на развитие выгорания говорит о том, что проблема выгорания – это не проблема одного сотрудника, это проблема организационная. Поскольку выгорание коллектива сильно снижает эффективность работы всей медицинской организации, меры профилактики развития синдрома, меры заботы о сотрудниках, внедрение техники эмоциональной безопасности должно происходить на уровне медицинских учреждений и компаний. В связи с этим в рамках марафона СТОП. Выгорание профилактика выгорания была освещена в двух аспектах: профилактика на уровне отдельного специалиста и на уровне организации.

Для индивидуальной профилактики команда проекта в прямом эфире продемонстрировала ряд техник регулирования стресса и релаксации, например, упражнение «подъем неба» и «заземление».

Психолог, коуч Сабина Кулиева поделилась советами о том, как каждый из нас может позаботиться о своем психоэмоциональном здоровье. Для этого нужно быть внимательным к собственному состоянию, находить возможность для отдыха, не навешивать на себя ярлыки всемогущества, внедрять практики релаксации и заботиться о своем здоровье.

Анна Дугина, специалист по работе с персоналом и эксперт в сфере благополучия сотрудников, рассказала об опыте внедрения комплексных программ поддержки эмоционального здоровья сотрудников (программах wellbeing).

Генеральный директор реабилитационного центра «Три сестры» Анна Симакова поделилась секретами построения культуры заботы о медицинских сотрудниках, рассказала о кейсе своего центра.

Онлайн-мероприятие получилось разнообразным и содержательным, сейчас его в записи можно увидеть на сайте проекта СТОП.Выгорание (<https://stopvigoranie.ru/>). Проект продолжает развиваться, а команда готовит новые инструменты помощи в профилактике выгорания медицинских сотрудников

**Редакция журнала «Медицинская сестра»
поздравляет читателей с наступающими
Новым годом и Рождеством!**

**Не забудьте подписаться на журнал!
До встречи в 2023 году!**